



相澤東病院摂食・嚥下サポート チームを発足！



相澤東病院では、食べること、栄養状態に問題を抱える患者さんに対して、様々な専門職でチームをつくり、楽しく安全に食事を摂っていただけるように取り組んでいます。今回はその取り組みの一部を紹介します。



チームメンバーで食事について評価をしている様子

実際に患者さんが食べている場面を見ながら、以下に示す項目に対して、それぞれの職種の視点から意見を出し合います。

- 食べる意欲
- 全身や呼吸の状態
- お口の中の様子
- 認知機能
- 噛む力や飲み込みの力
- 食べる姿勢や食べる動作
- 食事の形態と栄養状態

食事を食べるということは単純なことです。それを安全におこなうためには、多くの要素が必要のため、チームで関わるのが非常に重要です。



食事のバランスチェック！

インフルエンザの流行る季節になりました。手洗いと共に大切なのは、栄養バランスの良い食事を食べて免疫力を上げておくことです。

皆さんの栄養バランスをチェックしてみましょう！

- 朝食はいつも食べている
- 朝・昼・晩の3食をきちんと食べている
- 間食をしたり、夜遅く食べたりしない
- 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている
- にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日食べている
- きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎日食べている
- 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている
- 牛乳・乳製品は毎日食べている
- 自分の適正体重を知っている
- 体を動かすことは好き

いくつ当てはまりましたか？

8個以上当てはまれば、免疫が高まるような食生活を送れています！バランス良く食べてインフルエンザや風邪から身を守りましょう！！



バランスレシピのご紹介



高野豆腐入り水餃子



材料(4~5人分25個程度)

- 餃子の皮 25枚
- 高野豆腐 3個
- 鶏挽肉 100g
- A { タマネギ 1/2個
- キャベツ 大1枚
- にんじん 1/3本
- 生姜 20g
- 水 100g
- 塩 少々、こしょう 少々
- たれ(酢・醤油・ラー油)

作り方

- ① 高野豆腐はすりおろし、水を加えて戻す。Aの材料はそれぞれみじん切りにする。
- ② ①と豚挽肉を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を付ける。
※ミキサーがある場合は高野豆腐をそのまま戻して、豚挽肉とAを加え、ミキサーにかける
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ ③を浮き上がってくるまで、茹でる。
※たれはお好みでお使いください

<相澤東病院健康教室の予定>

- 11/2(金)15時~16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 11/15(木)15時~16時 免疫力をあげる食事について
- 12/7(金) 14時30~16時 音楽療法&手洗い講習
- 12/20(木)14時30~16時 市販薬豆知識&手洗い講習

※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。
※都合により日時の変更がある場合があります。
※事前に予約が必要となります。

お問い合わせ:0263-33-2500